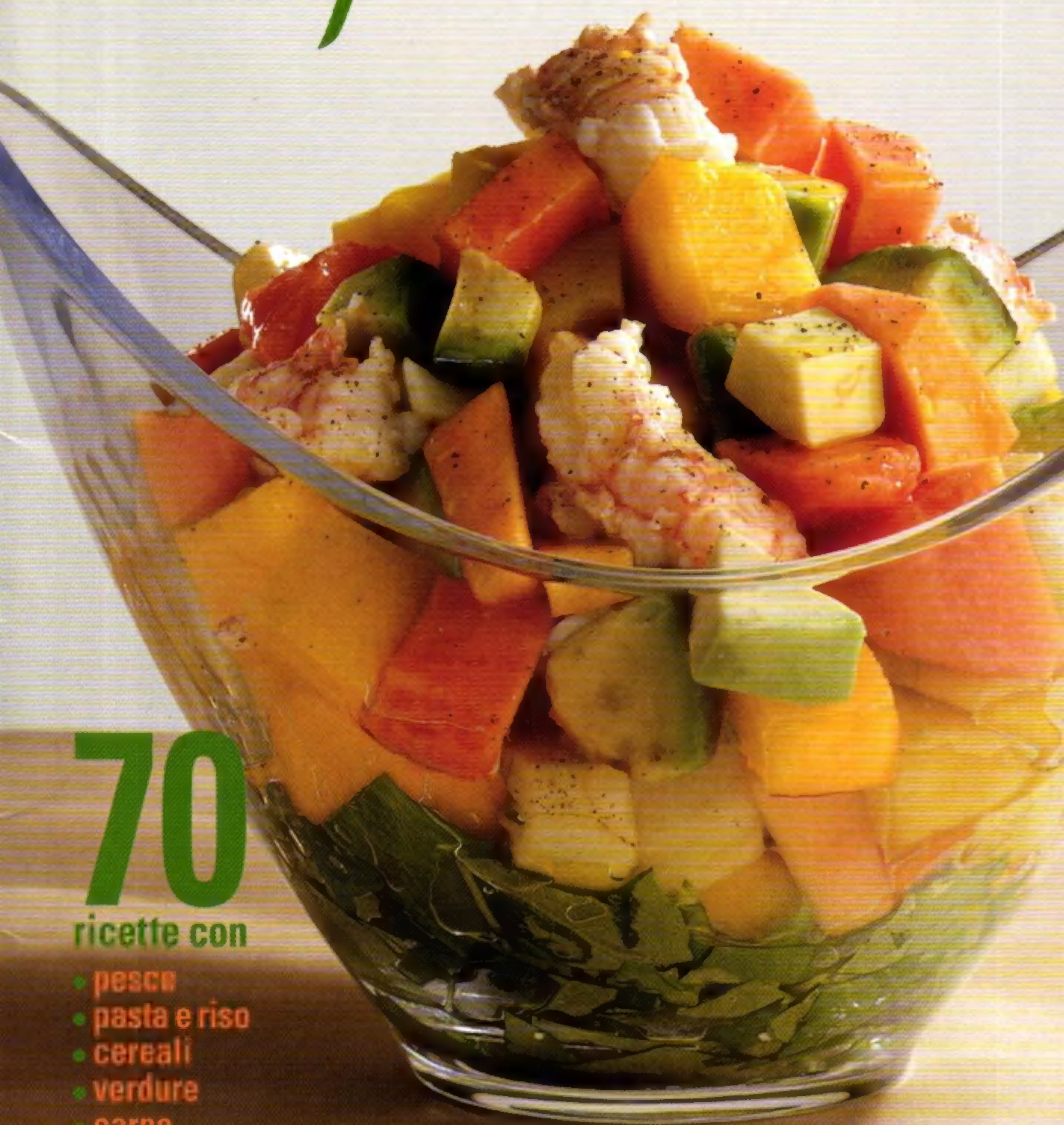


# Insalate

*e piatti unici*



70

ricette con

- pesce
- pasta e riso
- cereali
- verdure
- carne
- legumi



# Insalate *e piatti unici*

Cucinare, con questo caldo? Quando accostarsi ai fornelli può apparire anche al più volonteroso dei cuochi un lavoro da forzati, ecco la grande risorsa: i piatti freddi. Appetitosi, pratici, fantasiosi e, soprattutto, adatti a leggeri pranzi e cene d'estate. Qualche cottura, va da sé, ci dev'essere: ma rapida e con pochi condimenti. Poi l'abilità è tutta nell'abbinare e comporre: pasta, riso, legumi e cereali con verdure, formaggi, pesce, carne, frutta ed erbe aromatiche, in un gioco di combinazioni che pare non avere fine. In questo libretto trovate "solo" 70 ricette. Quante altre potrete inventarne voi?



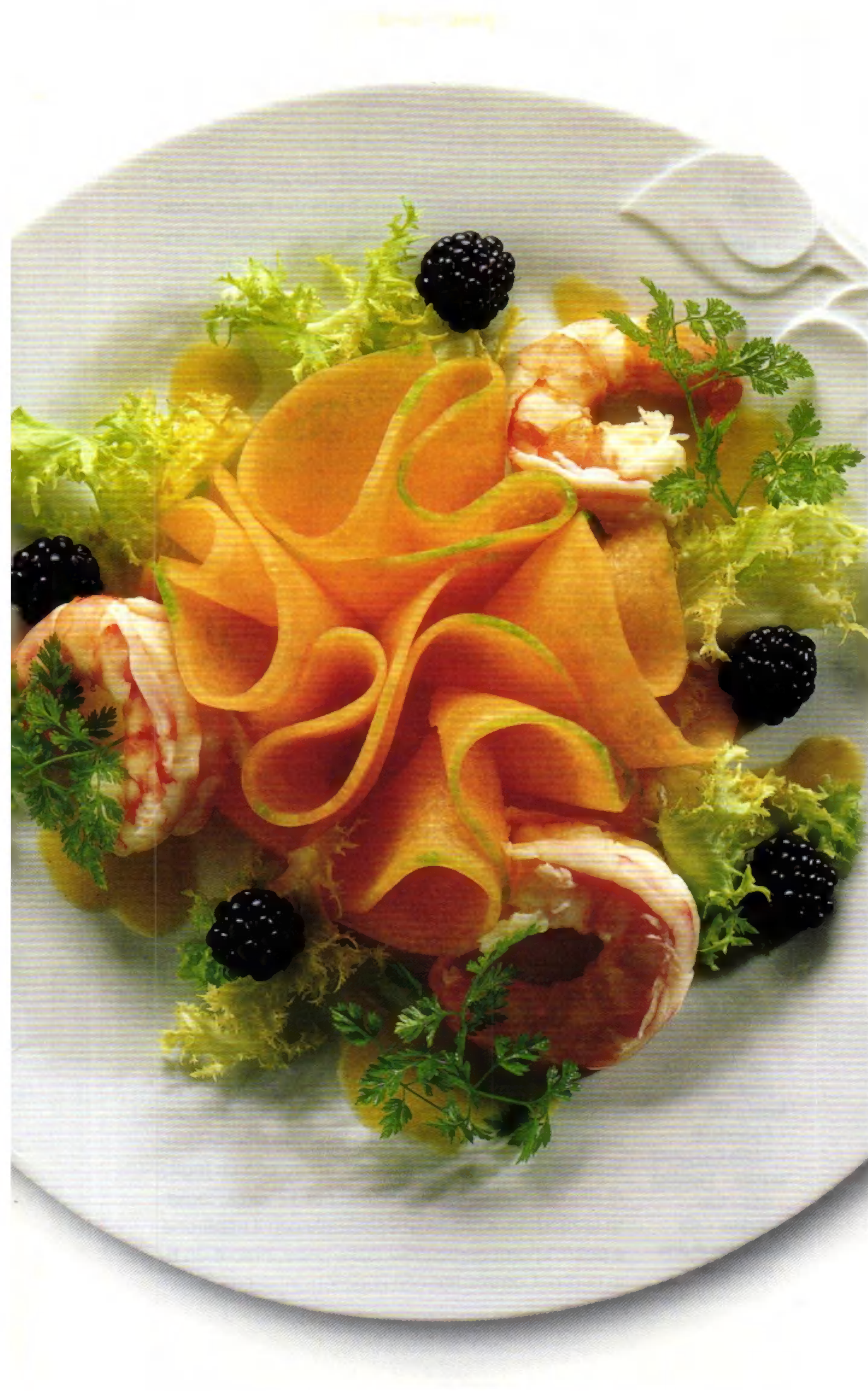
**insalate**

**con**

# *pesce*

Bianco o azzurro, molluschi o crostacei. Ogni tipo di pesce, a crudo, marinato o con cotture rapide e leggere, permette abbinamenti allegri e sorprendenti. Ecco allora i gamberi che si accompagnano a more e melone, il polpo alle pesche, gli scampi a papaia e avocado, la sogliola ai lamponi. Mentre tonno, cernia e merluzzo trovano perfette consonanze con pomodori canditi, piattoni e peperoni all'agro.







## *melone e gamberi*

---

### **Tempo**

circa 30'

### **Ingredienti per 4**

- 1 melone giallo
- g 500 ▪ 20 more
- 12 code di gambero
- limone ▪ Porto
- bianco ▪ Worcester
- indivia riccia
- cerfoglio ▪ olio
- extravergine di oliva
- sale ▪ pepe

### **ricetta della**

**pagina precedente**

Dividete a metà il melone giallo, sbucciatelo e svuotatelo dei semi. Tagliate una metà del melone, con l'affettatrice, in nastri di polpa lunghi e sottili. Lessate per 3' le code di gambero già sgusciate. Bollite mezzo bicchiere di Porto finché si sarà ridotto della metà. Frullate questa riduzione con la polpa del mezzo melone rimasto, sale, pepe, succo di un limone, uno spruzzo di Worcester e 1 cucchiaino di olio, ottenendo una salsa. Preparate i piatti con i nastri di melone, le code di gambero e le more. Completate con l'indivia riccia e condite con la salsa al Porto, infine guarnite con cerfoglio.

## *pesche e polpo*

---

### **Tempo**

circa 1 ora più

il raffreddamento

### **Ingredienti per 4**

- polpo kg 1 ▪ pesca
- g 250 ▪ 1 cetriolo
- 1 gambo di sedano
- 1 carota ▪ 1 limone
- olio extravergine
- di oliva ▪ sale

Mettete il polpo in una casseruola con la carota raschiata e il sedano, copritelo con abbondante acqua fredda e lessatelo per 40' dal bollore. Lasciatelo raffreddare nella sua acqua. Pulitelo eliminando la pelle e le ventose, infine tagliatelo a pezzi. Tagliate a spicchi la pesca, lavata e non sbucciata, unitela al polpo e condite con sale, olio e il succo del limone. Completate con il cetriolo sbucciato e tagliato a nastri sottili nel senso della lunghezza.

## *pomodori canditi e merluzzo*

---

### **Tempo**

circa 3 ore e 20'

### **Ingredienti per 4**

- pomodori g 500
- polpa di merluzzo
- fresco g 400
- 4 pomodorini
- 1 falda di peperone
- arrostito ▪ 1 zuccina
- aglio ▪ timo
- zucchero ▪ olio
- extravergine di oliva
- sale ▪ pepe

Scottate per 1' i pomodori, pelateli, svuotateli, tagliateli a spicchi; metteteli su una placca, spolverizvateli con un pizzico di sale e di zucchero e infornateli a 100 °C per 3 ore. Riducete a bocconcini il merluzzo e mettetelo in una pirofila con i pomodorini schiacciati, 1 spicchio di aglio, un rametto di timo, sale, pepe, un filo di olio. Coprite con un foglio di alluminio e infornate a 180 °C per 12' circa. Tagliate la zuccina a fettine, mescolatela con il peperone a pezzi, i pomodori canditi, sale, pepe, timo e un filo di olio. Completate con i bocconcini di pesce.







## *peperoni all'agro con cernia*

### **Tempo**

circa 50'

### **Ingredienti per 4**

- trancio di cernia pulita g 600
- 3 peperoni • timo
- maggiorana ▪ aglio
- basilico • lattuga
- aceto • olio extravergine di oliva
- sale ▪ pepe

Tagliate i peperoni a quadretti, metteteli nel colapasta, spolverizzateli di sale e lasciateli spurgare. Tagliate la cernia a bocconcini, eliminando le lisce, salatela, pepatela e cuocetela a vapore per 10'. Portate a bollore mezzo litro di acqua con mezzo litro di aceto, timo, maggiorana, uno spicchio di aglio, e tuffatevi i peperoni; scolateli dopo 1' dalla ripresa del bollore, eliminate gli odori, lasciateli raffreddare e metteteli nel piatto da portata, su un letto di lattuga. Aggiungete i bocconcini di cernia e condite tutto con una salsa ottenuta frullando un mazzetto di basilico, mezzo spicchio di aglio, mezzo bicchiere di olio, un pizzico di sale e uno di pepe.

## *agrumi, pera e scampi*

### **Tempo**

circa 30'

### **Ingredienti per 4**

- 12 code di scampo
- 1 arancia • 1 pera
- 1 finocchio
- 1 pompelmo
- 1 cipollotto • alloro
- vino bianco • olio extravergine di oliva
- sale

Sgusciate le code di scampo, lasciando il finale della coda, poi lessatele per 3' in acqua bollente, salata, aromatizzata con 1 foglia di alloro e poco vino bianco. Scolatele e lasciatele raffreddare. Tagliate a lamelle sottili il finocchio e la pera sbucciata. Pelate a vivo l'arancia e il pompelmo e tagliateli a rondelle. Distribuite nei piatti gli ingredienti, condite con un filo di olio, guarnite con piccole losanghe ricavate dalla parte verde di un cipollotto e servite.

## *piattoni con tonno fresco marinato*

### **Tempo**

circa 1 ora e 20'

### **Ingredienti per 4**

- tonno g 500
- piattoni verdi g 200
- olio extravergine di oliva g 80
- mandorle tostate a lamelle g 50
- 3 limoni ▪ sale

Tagliate il tonno a cubi ricavandone 24-28. Spremete il succo di 2 limoni e grattugiate la buccia di uno. Versate il succo e la buccia sul tonno, condite con un pizzico di sale, mescolate e mettete in frigorifero a marinare per 1 ora. Lessate in acqua bollente salata i piattoni tagliati a losanghe. Scolateli quando saranno cotti ma ben consistenti, conditeli con metà dell'olio e il succo del terzo limone. Scolate il tonno dalla marinata, conditelo con l'olio rimasto e servitelo con i piattoni e le lamelle di mandorle.







## *verdure crude e cotte con sgombri*

### **Tempo**

circa 1 ora

### **Ingredienti per 6**

- filetti di sgombro g 700
- fagiolini g 200
- 1 peperone
- sedano
- carota
- cipolla
- lattuga
- alloro
- limone
- vino bianco
- olio extravergine di oliva
- sale
- pepe in grani

Fate bollire per 30' 2 litri di acqua con il sedano, la carota, la cipolla, 1 foglia di alloro, scorza di limone, 1 bicchiere di vino bianco e alcuni grani di pepe. Immergetevi gli sgombri, lessateli a fiamma dolce per 10', spegnete e fateli raffreddare nel liquido di cottura. Lessate i fagiolini, arrostiti il peperone, spellatelo e tagliatelo a strisce. Mescolate la lattuga con i peperoni e i fagiolini, condite con 2 cucchiaini di olio, un pizzico di sale e succo di limone e completate l'insalata con i filetti di sgombro spellati.

## *frutta esotica e scampi*

### **Tempo**

circa 20'

### **Ingredienti per 6**

- papaia g 500
- mango g 350
- avocado g 150
- cicoria g 120
- 12 code di scampo
- 1 finocchio
- limone
- olio extravergine
- sale
- pepe

Fate bollire 1 litro di acqua salata e acidulata con il succo di mezzo limone. Sgusciate gli scampi e tuffateli nell'acqua bollente. Spegnete e dopo mezzo minuto scolateli e asciugateli. Tagliate papaia, mango e avocado in grossi tocchi e il finocchio a pezzettini; mondate e spezzettate con le mani la cicoria. Mescolate gli scampi con la dadolata di frutta e verdura. Condite con 4 cucchiaini di olio emulsionati con il succo di mezzo limone, salate, pepate, mescolate e completate con altro pepe a piacere.

**Foto in copertina**

## *ratatouille tiepida con pescatrice*

### **Tempo**

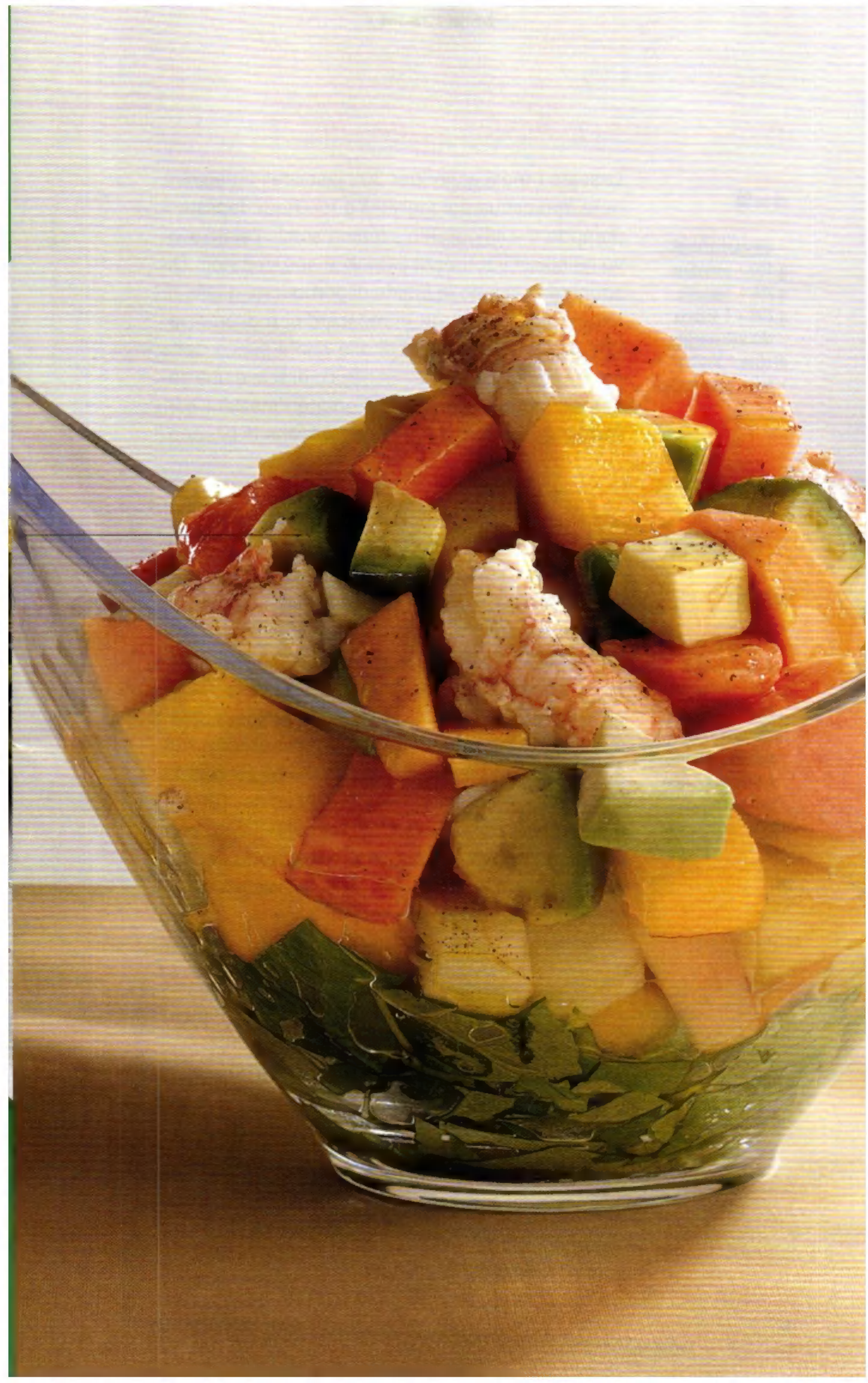
circa 1 ora

### **Ingredienti per 4**

- pescatrice g 600
- verdure pulite (peperone, zucchine, melanzana) g 400
- cipolla
- carota
- sedano
- alloro
- trito aromatico (origano, cerfoglio, timo)
- vino bianco
- olio extravergine di oliva
- sale
- pepe

Fate bollire per 15' circa 2 litri di acqua con una carota, 2 foglie di alloro, una costa di sedano, una cipolla media, un pizzico di sale, mezzo bicchiere di vino bianco e alcuni grani di pepe. Tuffatevi quindi il trancio di pescatrice e lasciatelo bollire, a fuoco dolce, per 20' circa; sgocciolatelo, riducetelo a pezzi regolari che farete marinare per 20' condendoli con abbondante trito aromatico, sale, pepe e un filo di olio. Intanto tagliate in piccola dadolata il misto di verdure e rosolatelo in 3 cucchiainate di olio caldissimo. Salate le verdure, lasciatele intiepidire e servitele con la pescatrice e la sua marinata.







## *moscardini su pomodori e finocchi*

**Tempo**

circa 50'

**Ingredienti per 4**

- moscardini medi
- g 400 ▪ pomodoro
- g 250 ▪ finocchio
- g 200 ▪ 1 arancia
- olio extravergine di oliva
- basilico
- sale
- pepe in grani

Lessate i moscardini per 30', lasciateli intiepidire nella loro acqua poi tagliateli a tocchetti. Tagliate il pomodoro e il finocchio a fettine sottili. Pelate a vivo gli spicchi di mezza arancia e spezzettateli. Disponete sul piatto le fettine di pomodoro, quelle di finocchio e i tocchetti di moscardini e di arancia. Emulsionate 3 cucchiaini di olio con il succo della mezza arancia avanzata, un pizzico di sale e una generosa macinata di pepe. Condite l'insalata con l'emulsione e completate con foglioline di basilico.

## *rucola, indivia e rotolini di sogliola*

**Tempo**

circa 30'

**Ingredienti per 4**

- 8 filetti di sogliola
- melone bianco
- g 100 ▪ 24 lamponi
- rucola
- indivia
- riccia
- erba cipollina
- menta
- cerfoglio
- prezzemolo
- lime
- olio extravergine
- sale
- pepe in grani

Arrotolate i filetti di sogliola con il lato della pelle verso l'interno (non si arricceranno in cottura) e cuoceteli a vapore per 10' circa. Lasciateli intiepidire. Preparate in 4 piatti un letto verde e molto aromatico composto da: indivia riccia spezzettata, fili di erba cipollina a pezzetti, foglie di menta, prezzemolo, cerfoglio e abbondante rucola selvatica, tagliata. Riducete a dadini il melone e aggiungetelo all'insalata con i lamponi. Sistemate infine i rotolini di sogliola (2 per ogni piatto) e condite il tutto con una citronnette preparata emulsionando 3 cucchiaini di olio, il succo di 1 lime, un pizzico di sale e una abbondante macinata di pepe.

### *Solo extravergine di oliva*

Dolce e fruttato per pesci bianchi e crostacei; erbaceo e leggermente piccante per pesce azzurro e molluschi.

Mono cultivar o blended, ma sempre e comunque extravergine.

Quasi ogni regione ha il suo olio con caratteristiche peculiari e irripetibili:

un vero dono della natura. Se profumato con erbe aromatiche,

aglio o peperoncino, ne basterà un goccio per esaltare qualsiasi piatto.

Preparatene però poco alla volta perché resti sempre fragrante.







**insalate**

**di**

# *pasta e riso*

Parola d'ordine: fantasia! La pasta, nei suoi mille formati, e il riso, in tutte le sue varietà, sono una tavolozza ideale su cui stendere i nostri colori/sapori preferiti: noi abbiamo usato orecchiette, fusilli, conchiglie, spaghetti, ditaloni, e ancora riso bianco e integrale, parboiled e Thai. E per renderli più estivi e appetitosi, pesce, carni bianche, formaggi freschi e una vera festa di verdure di stagione.







## *orecchiette fredde con fave e piselli*

### **Tempo**

circa 45'

### **Ingredienti per 4**

▪ orecchiette g 350  
▪ fave sgranate  
g 150 • piselli sgranati  
g 150 • pecorino g 80  
▪ olio extravergine di  
oliva g 50 • 8 asparagi  
▪ 2 pomodori • aglio  
▪ scalogno • sale •  
pepe in grani

ricetta della

[pagina precedente](#)

Lessate le orecchiette in abbondante acqua salata, scolatele, conditele con un cucchiaino di olio e allargatele su un vassoio a raffreddare. Pelate i gambi degli asparagi e lessateli. Scottate per 1' le fave, sbucciatele. Stufate le fave e i piselli con 1 scalogno tritato, 2 cucchiaini di olio, poca acqua e un pizzico di sale per 10'. Pelate, riducete a dadini i pomodori e uniteli in una ciotola agli asparagi tagliati a rondelle, le orecchiette, uno spicchio di aglio schiacciato e le fave e i piselli stufati. Aggiustate di sale e completate il piatto con scaglie di pecorino, dolce o piccante a piacere, e una macinata di pepe.

## *insalata di riso integrale*

### **Tempo**

circa 1 ora

### **Ingredienti per 4**

▪ riso integrale g 250  
▪ piselli sgranati  
g 150 • 1 peperone  
• mezza cipolla • timo  
▪ olio extravergine  
di oliva • sale

Lessate il riso per 40', conditelo con 2 cucchiaini di olio e lasciatelo raffreddare. Lessate i piselli in acqua bollente salata e scolateli. Tritate la cipolla e fatela appassire in un cucchiaino di olio con alcune foglioline di timo, aggiungete il peperone tagliato a dadini e lasciatelo cuocere per circa 10', salate. Mescolate bene in un'insalatiera il riso con i piselli e il peperone, ormai freddi, e servite.

## *boccoli, cozze e seppie*

### **Tempo**

circa 30' più

la marinatura

### **Ingredienti per 4**

▪ boccoli g 300  
▪ pomodoro g 200  
▪ 30 cozze  
▪ 4 seppioline

lessate

▪ 1 peperoncino  
▪ prezzemolo • aglio  
▪ limone • basilico  
▪ olio extravergine  
di oliva • sale

Scaldare in padella 2 cucchiaini di olio, versate le cozze, lavate, copritele e fatele aprire. Fate marinare per 2 ore il pomodoro tagliato a dadini, mescolato con abbondante basilico e prezzemolo tritati, due spicchi di aglio a rondelle, il peperoncino tritato, le seppie tagliate a strisce, le cozze sgusciate, dopo aver condito tutto con g 80 di olio, il succo di mezzo limone e un pizzico di sale. Lessate i boccoli, ungeteli di olio e allargateli a intiepidire su un vassoio. Condite i boccoli con i molluschi e la loro marinata, da cui avrete eliminato l'aglio e servite. Per variare la ricetta si possono utilizzare anche vongole o gamberetti lessati.







## *riso freddo con alici marinate*

### **Tempo**

**circa 1 ora**

### **Ingredienti per 4**

- riso g 300 • alici spinate g 250
- pomodorini g 250
- piselli sgranati g 120 • mandorle a lamelle g 40
- 1 limone • olio extravergine di oliva
- origano fresco
- sale

Lessate il riso con i piselli in acqua salata. Tagliate a metà i pomodorini, conditeli con un cucchiaino di olio, un pizzico di sale e uno di origano fresco. Disponete su un piatto, in un unico strato, le alici; irroratele con il succo del limone, un cucchiaino di olio, salatele e lasciatele marinare per 30'. Scolate il riso con i piselli, condite con un cucchiaino di olio e allargate su un vassoio a raffreddare. Tostate per pochi secondi le lamelle di mandorle in una padella antiaderente. Mescolate il riso con i pomodorini, le alici e la loro marinata, completando con le mandorle e altro origano fresco a piacere.

## *fusilli estivi*

### **Tempo**

**circa 50'**

### **Ingredienti per 6**

- fusilli g 300
- prosciutto di Praga g 150 • ciliegine di mozzarella g 150
- pomodorini g 150
- fagiolini g 150
- pâté di olive • olio extravergine di oliva
- basilico • sale

Lessate al dente i fusilli in acqua bollente, salata. Scolateli, conditeli con un cucchiaino di olio, allargateli su un vassoio e lasciateli raffreddare. Lessate intanto i fagiolini spezzettati, scolateli e lasciateli raffreddare. Tagliate a dadini il prosciutto e a spicchi i pomodorini. Condite la pasta, ormai fredda, con 2 cucchiaini di olio e uno di pâté di olive. Unite ai fusilli il prosciutto, i pomodorini, i fagiolini e le mozzarelle. Mescolate bene, completate con qualche foglia di basilico e servite.

## *conchiglie con verdure*

### **Tempo**

**circa 1 ora + 20'**

### **Ingredienti per 6**

- conchiglie g 400
- cipolla, peperone, carota, pomodoro, zucchina g 250
- maionese • salsa Worcester • basilico
- olio extravergine
- sale • pepe

Tagliate a dadini tutte le verdure, mettetele in una ciotola, conditele con 2 cucchiaini di olio, poche gocce di salsa Worcester, abbondante basilico tritato e lasciate marinare al fresco per 1 ora. Nel frattempo lessate la pasta, scolatela, conditela con un cucchiaino di olio, allargatela su un vassoio a raffreddare. Prima di servire mescolate la pasta con le verdure e condite con 4 cucchiaini di maionese, un pizzico di sale e uno di pepe, e a piacere poche gocce di Tabasco per renderla più piccante.







## *riso Patna, zafferano e pesce*

**Tempo**

**circa 40'**

**Ingredienti per 6**

- riso Patna g 360
- polpa di nasello g 150
- vongole g 150
- carota g 100
- piselli sgranati g 100
- zafferano
- prezzemolo tritato
- limone
- olio extravergine di oliva
- sale
- pepe

Aprire le vongole in padella con un cucchiaino di olio, poi sgusciatele e tenete da parte il loro liquido. Spuntate, raschiate e tagliate a dadini la carota. Portate a bollore due pentole di acqua: salatele e in una cuocete il riso unendo, negli ultimi 3' di cottura, 2 bustine di zafferano. Nella seconda pentola lessate la carota con i piselli per 10' poi scolateli. Scolate e raffreddate il riso allargato su di un vassoio e condito di olio. Cuocete il nasello spezzettato in una padella con 3 cucchiaini di olio per 5'; salate, pepate, quindi unite le vongole e cuocete per altri 3'. Riunite tutti gli ingredienti in una ciotola, condite con il succo di un limone, 2 cucchiaini di olio, abbondante prezzemolo e metà del liquido delle vongole filtrato.

## *riso aromatico con finocchio*

**Tempo**

**circa 30'**

**Ingredienti per 4**

- riso Vialone nano g 350
- pomodorini g 150
- avocado g 100
- olio extravergine g 60
- finocchio g 50
- peperoncino
- aglio
- semi di finocchio
- timo
- sale

Scaldare l'acqua per il riso. Mentre arriva a bollore tagliate a dadini l'avocado pelato, il finocchio e i pomodorini, poi conditeli con l'olio, un pizzico di timo, 1 spicchio di aglio, sale, peperoncino a piacere e lasciate riposare. Unite all'acqua a bollore 7-8 semi di finocchio, salate e versate il riso che cuocerete per 15'. Quindi scolatelo, ungetelo con un cucchiaino di olio e allargatelo su un vassoio a raffreddare. Infine conditelo con le verdure dopo aver eliminato l'aglio.

## *farfalline ai finferli sott'olio*

**Tempo**

**circa 30'**

**Ingredienti per 4**

- farfalline g 250
- finferli sott'olio g 200
- capperini sotto sale
- olive nere sneciolate
- prezzemolo
- basilico
- olio extravergine
- sale
- pepe in grani

Lessate le farfalline in abbondante acqua salata, scolatele, conditele con un cucchiaino di olio, allargatele in un grande piatto da portata e fatele intiepidire. Mescolate le farfalline ormai tiepide con i finferli, un cucchiaino di capperi accuratamente sciacquati dal sale, una dozzina di olive grossolanamente tritate e abbondante trito di prezzemolo e basilico. Condite infine la pasta con 3 cucchiaini di olio e una generosa macinata di pepe.







## *ditaloni con salsa di pinoli e uova*

### **Tempo**

circa 40'

### **Ingredienti per 6**

▪ ditaloni ■ 420  
▪ cipolla g 200  
▪ peperone rosso  
g 200 • pinoli g 20  
▪ 2 uova sode  
▪ basilico • rucola  
▪ olio extravergine  
di oliva • sale • pepe

Arrostite il peperone, pelatelo e tagliatelo in tocchetti. Stufate la cipolla tritata con 2 cucchiaini di olio, un pizzico di sale e un mestolino di acqua. Spegnete dopo 2' dal bollore e scolatela. Tostate i pinoli in una padella, tritateli e frullateli con g 40 di olio. Lessate la pasta al dente in acqua salata, scolatela, allargatela a raffreddare su un vassoio condita con un cucchiaino di olio. In una ciotola mescolate la pasta con la cipolla, il peperone, 3-4 foglie di rucola e un ciuffo di basilico tritati, le uova passate al setaccio, la salsa di pinoli, salate e pepate.

## *spaghetti integrali freddi*

### **Tempo**

circa 30'

### **Ingredienti per 4**

▪ spaghetti integrali  
g 250 • peperone  
g 100 • pomodoro  
g 100 • verde di  
zucchina g 100  
• scalogno g 40  
▪ sedano ■ 50 • olio  
extravergine • erba  
cipollina • sale

Affettate lo scalogno, rosolatelo con un cucchiaino di olio e unite il peperone e il verde di zucchina tagliati a dadini. Dopo 5' aggiungete il pomodoro a pezzetti, salate e spegnete, lasciando intiepidire il sugo. Portate a ebollizione l'acqua, salatela e cuocete gli spaghetti per 10'. Scolate la pasta, conditela con un cucchiaino di olio e allargatela a raffreddare su un vassoio. Conditela poi con il sugo, il sedano a pezzettini, l'erba cipollina tagliuzzata e 2 cucchiaini di olio. Decorate a piacere con foglie di sedano.

## *riso di ferragosto*

### **Tempo**

circa 40'

### **Ingredienti per 6**

▪ riso parboiled  
g 300 • petto di  
tacchino g 250  
▪ pomodori ■ 200  
▪ peperone g 200  
▪ carota g 100  
▪ prezzemolo  
▪ basilico • limone  
▪ olio extravergine  
di oliva • sale

Lessate il riso in acqua salata, scolatelo al dente e fatelo raffreddare allargato su un vassoio e condito con un cucchiaino di olio. Tagliate a dadini i pomodori, la carota e il peperone, e versateli in una ciotola. Riducete il tacchino a cubetti e saltatelo in padella con poco olio. Preparate un trito fine di foglie di basilico e di prezzemolo. Emulsionate in una ciotola il succo del limone con un pizzico di sale e 3 cucchiaini di olio. Mescolate il riso con le verdure, conditelo con l'emulsione di olio e limone e con il trito di erbe, completando con i dadini di tacchino.







## *conchiglie fredde con pollo al curry*

### **Tempo**

**circa 40'**

### **Ingredienti per 6**

- conchiglie g 400
- latte g 400 ▪ petto di pollo g 250
- mela g 200
- cipollotto g 50
- farina ▪ curry
- Cognac ▪ vino bianco ▪ olio extravergine di oliva
- sale

Portate a bollore abbondante acqua, salatela e lessateci la pasta. Scolatela e fatela raffreddare allargata su un vassoio e condita di olio. Soffriggete in un filo di olio il cipollotto tritato; unite il petto di pollo a dadini e infarinato, sfumate con un goccio di Cognac, poi aggiungete un dito di vino, 2 cucchiaini di curry, un pizzico di sale e il latte. Senza coprire, fate bollire a fuoco moderato per 10', il sugo dovrà addensarsi, poi aggiungete la mela a dadini. Salate, spegnete dopo altri 2' di cottura e fate raffreddare. Versate il sugo freddo sulla pasta, mescolate e servite.

## *ruote con sottaceti e rucola*

### **Tempo**

**circa 40'**

### **Ingredienti per 6**

- ruote g 500
- giardiniera g 200
- funghi sott'olio g 50 ▪ capperi sotto sale g 20
- 10 filetti d'acciuga
- zafferano
- 1 mazzo di rucola
- maggiorana
- olio extravergine di oliva ▪ sale

Mettete a bollire l'acqua per la pasta, salatela al bollore e cuocete le ruote. Aggiungete, negli ultimi 2', 1 bustina di zafferano. Scolate le ruote, conditele con olio e allargatele su un vassoio a raffreddare. Tritate la rucola e abbondante maggiorana e mescolatele alla pasta fredda. Sciacquate bene i capperi e tritate le acciughe. Unite il trito alla pasta. Sgocciolate bene la giardiniera, tagliatela a pezzetti e unite anche questa alle ruote. Completate infine con i funghi tagliati a spicchietti. Invece della giardiniera (carote, cipolline, peperoni) potete utilizzare i vostri sottaceti preferiti.

## *riso Thai vegetariano*

### **Tempo**

**circa 40'**

### **Ingredienti per 4**

- riso Thai g 300
- 3 pomodori
- 2 zucchine
- 1 peperone
- scalogno ▪ basilico
- olio extravergine di oliva ▪ sale ▪ pepe

Lessate il riso in abbondante acqua salata e aromatizzata con qualche foglia di basilico; scolatelo, conditelo di olio e allargatelo a raffreddare. Intanto tritate 1 scalogno e rosolatelo con il peperone tagliato a dadini. Unite poi le zucchine, anch'esse a dadini, e proseguite la cottura a fuoco vivo per 3-4'. Spegnete e aggiungete i pomodori, pelati, svuotati e tagliati a dadini, 3 cucchiaini di olio, sale e pepe. Lasciate intiepidire e mescolate le verdure con il riso.







insalate

con

# cereali.

All'inizio era il cuscus di pesce: tipica ricetta (calda) di Sicilia, mutuata dagli Arabi. Poi ci siamo accorti che, accanto al cuscus, c'è un mondo di cereali che si abbinano idealmente a pesce e verdure, creando piatti freddi estivi di grande gusto e pure belli da comporre e presentare. Il miglio, l'orzo, il farro, il burghul, e naturalmente il cuscus, prendono vita con calamari, scampi, olive, capperi, pomodorini...







## *insalata di miglio con capperi e acciughe*

### **Tempo**

circa 40'

### **Ingredienti per 4**

- miglio g 300
- capperi sotto sale g 30 • 10 pomodorini
- 5 filetti d'acciuga
- maggiorana • timo
- olio extravergine di oliva • sale • pepe

### **ricetta della**

**pagina precedente**

Cuocete il miglio in g 600 di acqua bollente salata per 20'. Scolatelo, allargatelo su un vassoio e lasciatelo intiepidire. Intanto tritate finemente le erbe. Tagliate a pezzetti le acciughe. Lavate e tagliate a spicchietti i pomodori. Mescolate il miglio con 3 cucchiaini di olio, il trito di erbe, un pizzico di pepe e infine unite capperi dissalati, acciughe e pomodori. Guarnite a piacere il piatto con spicchi di pomodoro e prezzemolo. Il miglio è un cereale con caratteristiche simili a quelle del frumento e si presta a molte preparazioni. Questa ricetta può essere preparata anche con cuscus o burghul e si ridurranno i tempi di preparazione.

## *farro, orzo e calamaretti*

### **Tempo**

circa 50'

### **Ingredienti per 4**

- calamaretti puliti g 270 • orzo g 125
- farro g 125
- limone • alloro
- prezzemolo • olio extravergine di oliva
- sale

Lessate l'orzo e il farro, separatamente, in acqua bollente salata con una foglia di alloro per 35'. Fateli intiepidire nella loro acqua e scolateli. Mescolateli e conditeli con un cucchiaino di olio. Tagliate i calamari ad anelli, quindi scottateli in acqua bollente acidulata con succo di limone e profumata con una foglia di alloro. Scolateli dopo 1' e portateli in tavola con i cereali tiepidi, completando con prezzemolo tritato e, volendo, ancora un filo di olio.

## *cuscus di mare*

### **Tempo**

circa 40'

### **Ingredienti per 4**

- cuscus g 200
- gamberetti g 70
- tonno sott'olio g 70
- 1 peperone verde dolce e 1 piccante
- 1 cetriolo • 1 limone
- 1 pomodoro • olio extravergine di oliva
- sale • pepe

Fate rinvenire il cuscus con g 400 di acqua bollente salata, sgranatelo con la forchetta e mettetelo in una ciotola con mezzo peperone dolce e mezzo piccante, tutto tagliato a dadini, il tonno, i gamberetti lessati, un filo di olio, sale, pepe e il succo di mezzo limone. Completate il piatto con fettine sottilissime di cetriolo sbucciato e condito con una salsa ottenuta frullando, a bassa velocità, mezzo pomodoro pelato e svuotato, il succo dell'altro mezzo limone, g 80 di olio, un pizzico di sale e pepe.







## *burghul con triglie e tofu*

---

**Tempo**  
circa 25'

**Ingredienti per 4**

- 8 filetti di triglia
- g 500 ▪ burghul
- g 300 ▪ tofu g 120
- olio extravergine
- timo ▪ sale

Lessate il burghul in acqua bollente salata per 10-12', poi scolatelo, conditelo con 2 cucchiaini di olio e un pizzico abbondante di foglioline di timo. Cuocete in forno i filetti di triglia, a 180 °C per 5', dopo averli unti e salati leggermente. Tagliate a dadini il tofu. Disponete sul piatto il burghul, appoggiatevi il pesce e completate con il tofu. Servite tiepido.

## *farro, pompelmo e scampi*

---

**Tempo**  
circa 40'

**Ingredienti per 4**

- farro perlato g 350
- 12 scampi
- 2 pompelmi rosa
- 1 mela rossa
- 1 mela verde
- olio extravergine di oliva ▪ sale ▪ pepe

Cuocete il farro per 25' in acqua bollente salata. Pelate intanto a vivo i pompelmi, dividendoli a spicchi e raccogliendo in una ciotola il succo. Sbucciate anche le mele, tenendo da parte per la decorazione qualche fettina di entrambe con la buccia. Tagliate la polpa delle mele a dadini e fatela marinare nel succo di pompelmo raccolto. Staccate le code degli scampi e saltatele per 2' in poco olio, sguusciate e tagliatele a pezzetti. Scolate il farro, conditelo con un cucchiaino di olio e allargatelo su un vassoio a raffreddare. Mescolatelo con g 50 di olio, sale, pepe, i dadini di mela con la loro marinata e gli scampi. Guarnite il piatto con gli spicchi di pompelmo a vivo e le fettine di mela tenute da parte.

## *cuscus e crudità*

---

**Tempo**  
circa 30'

**Ingredienti per 4**

- verdure pulite (peperoni, cipollotto, pomodoro, cetriolo, zucchina) g 400
- cuscus g 300
- limone ▪ menta fresca
- salsa Worcester ▪ Tabasco
- olio extravergine d'oliva ▪ sale

Versate il cuscus in una ciotola, copritelo con g 600 di acqua bollente salata e lasciatelo rinvenire coperto per 10-15'. Quando avrà assorbito tutto il liquido sgranatelo con la forchetta e conditelo con un cucchiaino di olio. Tagliate a dadini le verdure, raccoglietele in una ciotola, mescolatele con il cuscus intiepidito; condite tutto con g 60 di olio, sale, menta tritata, succo di un limone, e poche gocce di Tabasco e salsa Worcester. Il cuscus che si compra è sempre precotto e si può trovare in 3 formati: fine, medio e grosso, ma il più utilizzato è il medio.







## *orzo al pesto di olive*

### **Tempo**

circa 1 ora

### **Ingredienti per 6**

- orzo g 300
- melanzana g 250
- olive snocciolate g 70 ▪ 30 cozze
- aglio ▪ origano
- prezzemolo
- 1 falda di peperone
- olio extravergine di oliva ▪ sale ▪ pepe

Lessate l'orzo per 25' in acqua bollente salata, scolatelo, conditelo con un cucchiaino di olio e allargatelo su un vassoio a raffreddare. Tagliate la melanzana a cubetti, saltatela in padella con olio caldo aromatizzato da 1 spicchio di aglio e un pizzico di origano, poi frullatela con il suo fondo di cottura, le olive (tranne 12), sale, pepe e g 120 di olio. Aprite le cozze in tegame con 2 cucchiaini di olio, poi sgusciatele. Tagliate a dadini la falda di peperone. Condite l'orzo con la salsa alle olive, le cozze, il peperone, un trito fine di prezzemolo e completate con le olive rimaste.

## *burghul e seppie in umido*

### **Tempo**

circa 1 ora e 15'

### **Ingredienti per 4**

- pomodori g 600
- seppie g 550
- burghul g 400
- cipollotti g 350
- pomodorini g 230
- capperi sotto sale g 25 ▪ olive nere g 25 ▪ 2 spicchi di aglio ▪ rosmarino
- prezzemolo
- peperoncino ▪ vino bianco ▪ olio extravergine ▪ sale

Rosolate 1 cipollotto tritato con g 30 di olio e un rametto di rosmarino. Unite i pomodori a pezzi, g 100 di acqua e sale; coprite e cuocete per 20', poi passate il sugo ottenuto. Mettete in casseruola g 40 di olio, il verde dei cipollotti a rondelle, l'aglio, un ciuffo di prezzemolo e il peperoncino tritati; dopo 2' unite le seppie a tocchi, g 150 di vino, coprite e cuocete a fuoco medio per 10'; unite il sugo di pomodoro e proseguite per 40'. Saltate in padella per 5' i cipollotti tagliati a spicchi e i pomodorini; liberate la padella e nella stessa saltate il burghul, già lessato per 12', in g 20 di olio con le olive e i capperi dissalati. Servite con le seppie, i cipollotti e i pomodorini, tiepido.

## *cuscus al pesce spada nel cocco*

### **Tempo**

circa 2 ore

### **Ingredienti per 6**

- cuscus g 250
- pesce spada g 150
- 12 code di scampo
- 1 cocco ▪ 1 lime
- Tabasco ▪ olio extravergine di oliva
- sale ▪ pepe

Tritate con il coltello il pesce spada e gli scampi sguanciati. Condite con g 100 di olio, il succo del lime, la sua buccia tritata, pepe e poche gocce di Tabasco. Marinare per 1 ora e 30' e, intanto, fate rinvenire il cuscus con g 500 di acqua bollente salata. Spaccate a metà un grosso cocco. Salate la marinata e mescolatela al cuscus, ormai freddo. Mettetelo nelle due metà del cocco e servite.







# Ponti dal 1867 qualità, gusto e tradizione sulle tavole di tutto il mondo.



La nascita dell'azienda Ponti affonda le sue radici nella **seconda metà dell'800** con l'attività artigianale del fondatore Giovanni Ponti, agricoltore e produttore di vino e aceto.

Dal **1867** e da cinque generazioni la famiglia Ponti si dedica alla produzione dell'aceto. Già nel **1911** l'Azienda riceveva il diploma d'onore per "vini e aceti" alla Fiera Internazionale di Parigi e nel **1948**, inaugurato lo stabilimento di Ghemme (Novara), tuttora il quartier generale, Ponti era ormai riconosciuto come il maggior esperto del settore.

Oggi l'Azienda conta sei siti produttivi, è leader di mercato ed esporta in circa 70 Paesi del mondo.

Valorizzando la tradizione ■ osservando con attenzione i gusti del consumatore, Ponti ha sempre investito molto in ricerca e innovazione di prodotto.

La Glassa Gastronomica a base di Aceto Balsamico di Modena IGP ne è un esempio: Ponti ha reinventato un prodotto dalla storia millenaria.

Nel **2009** L'Unione Europea riconosce all'Aceto Balsamico di Modena l'Indicazione Geografica Protetta. È un traguardo importante per uno dei prodotti alimentari bandiera del Made in Italy, oltre a essere il prodotto

più esportato della gamma Ponti. Il riconoscimento protegge l'Aceto Balsamico di Modena IGP, garantendo il rispetto dei processi produttivi, la certificazione delle materie prime e dei periodi di maturazione e invecchiamento in botti di legno.

## L'ACETO

Questo gustoso ingrediente della nostra dieta quotidiana ha una storia ultramillenaria e molte virtù spesso ignote o difficili da immaginare. Grazie alle usanze dei diversi popoli, è stato molto più che un semplice condimento e i suoi usi spaziano dalla bellezza, al benessere, alla cura della casa.

Resta insostituibile per condire

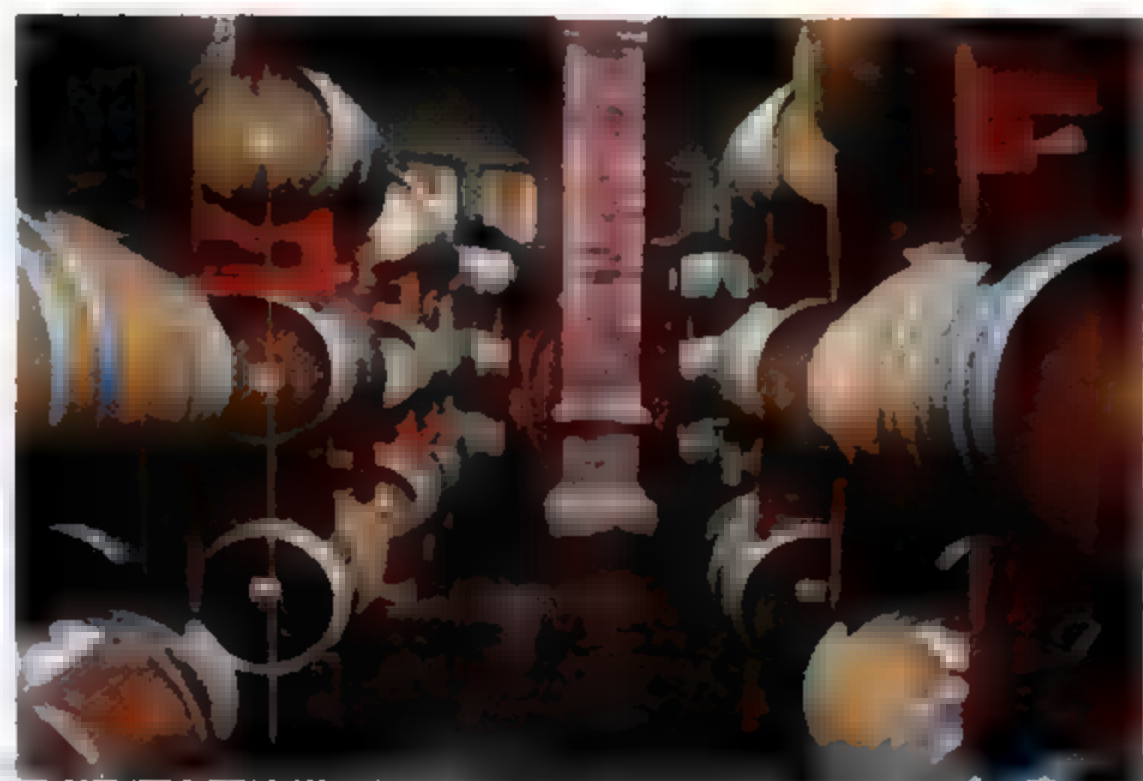
■ insaporire pietanze semplici o elaborate, dai primi ai dessert, in modo leggero e fantasioso.





Ponti coltiva da cinque generazioni la cultura del gusto: attenzione alla qualità delle materie prime, artigianalità e tradizione coniugate con i più moderni processi produttivi, per prodotti di sicuro successo.

**Aceto balsamico di Modena IGP.** Nasce dal sapiente connubio di aceto di vino, mosti concentrati e concentrati cotti provenienti da i 7 vitigni indicati nel disciplinare di produzione: Trebbiano, Lambrusco, Sangiovese, Albana, Ancellotta, Fortana, Montuni. Riposa e matura in botti di legno per almeno due mesi fino a tre anni, termine oltre il quale può dirsi invecchiato. La vasta gamma di Balsamici IGP Ponti prevede diverse qualità per diversi impieghi.



**Aceto Aroma Antico (bianco, rosso).** Aceto di vino maturato in fusti di rovere di Slavonia e larice, dalla personalità decisa, dal profumo vinoso e intenso e dal gusto pieno e persistente. Esalta gli aromi di ogni tipo di insalata di verdure e macedonia di frutta; è ideale nella preparazione di salse marinate.

**Glassa gastronomica all'Aceto Balsamico di Modena IGP.** Dal tipico aroma di mosto cotto e con una delicata nota agrodolce esalta il sapore degli antipasti più vari, dei secondi di carne o di pesce, dei formaggi più gustosi e dei dolci più ghiotti. Utilizzando la Glassa Ponti per decorare e insaporire tutti i piatti si aggiunge un tocco di creatività in cucina.

**Dolceagro Ponti.** È il nuovo condimento delicato a basso tenore di acidità che nasce dalla sapiente acetificazione di mosti d'uva profumati e aceto di vino. Ha un colore giallo paglierino tenue con riflessi verdi, un sapore gradevolmente agrodolce, delicato, aromatico e floreale. È un condimento leggero e versatile: ottimo con verdure crude e cotte, sul pesce e nella preparazione di delicate salse.

**Aceto di mele.** Questo aceto, moderatamente acido e di aroma rotondo, è derivato dal succo di mele intere maturate al sole, fermentato e trasformato prima in sidro e poi in aceto. Di colore dorato e dal profumo gradevolmente acidulo, in cucina dà un tocco di delicatezza e digeribilità a qualsiasi tipo di piatto. Ottimo sulle carni e sulle verdure.



La nostra storia  
ha un altro sapore

[www.ponti.com](http://www.ponti.com)





**insalate**

**con**

# *verdure*

No, non ci siamo dimenticati dell'unico ingrediente senza il quale un'insalata non può chiamarsi tale: le verdure! Nelle ricette che seguono, foglie verdi e pomodori, taccole e patate e tutti gli altri doni dell'orto diventano protagonisti assoluti. Esaltati da erbe aromatiche, olio extravergine, qualche goccia di aceto o di limone. E in felice compagnia di formaggi, acciughe, ma anche alghe, cocco, uva...









## *mista al caciocavallo*

---

### **Tempo**

**circa 20'**

### **Ingredienti per 6**

- misticanza g 300
- yogurt g 125
- caciocavallo g 80
- 12 ravanelli
- 2 fette di pane
- 1 costa di sedano
- 1 cipollotto • olio extravergine • sale

### **ricetta della**

**pagina precedente**

Lavate, asciugate la misticanza e allargatela in un grande piatto. Spuntate e affettate sottilmente i ravanelli. Tagliate a dadini il sedano e il caciocavallo. Mescolate tutti questi ingredienti all'insalata. Tagliate a dadini anche il pane, dopo aver eliminato la crosta, e friggetelo in 2 cucchiari di olio finché sarà dorato e croccante. Preparate la salsa di accompagnamento: in una ciotolina, amalgamate lo yogurt con 2 cucchiari di olio, il cipollotto tritato fine e un pizzico di sale. Cospargete l'insalata con i dadini di pane e portate in tavola con il condimento a parte.

## *patate, taccole e alghe giapponesi*

---

### **Tempo**

**circa 40'**

### **Ingredienti per 6**

- patatine g 250
- taccole g 250
- zucchine g 230
- piselli g 120
- alghe giapponesi disidratate g 25
- alloro ■ limone
- senape • timo
- olio extravergine di oliva ■ sale

Pelate le patatine e cuocetele ■ vapore per 15'. Ammollate in acqua fredda le alghe per 15'. Lessate le taccole e i piselli per 8' in acqua bollente. Scolateli e tagliate in tre le taccole. Tagliate le zucchine a pezzetti e lessatele in acqua bollente con una foglia di alloro per 6'. Emulsionate 4 cucchiari di olio con 2 di succo di limone, una punta di senape, piccante o dolce a piacere, un pizzico di sale e uno di foglioline di timo. Mescolate le taccole, i piselli, le zucchine, le patate tagliate in due e le alghe. Condite con l'emulsione alla senape.

## *crudità al sedano*

---

### **Tempo**

**circa 20'**

### **Ingredienti per 4**

- insalata g 200
- 1 cuore di sedano
- 2 cetrioli
- 2 pomodori
- 4 pomodori secchi sott'olio • olive nere
- limone • olio extravergine di oliva
- sale ■ pepe

Pelate i cetrioli, tagliateli a metà e poi a mezze rondelle e mescolateli in una insalatiera con il cuore di sedano a tocchetti, l'insalata e i pomodori a fettine. Frullate i pomodori secchi, dopo averli sminuzzati, con 12 olive nere snocciolate, sale, pepe, il succo di mezzo limone e g 80 di olio; con questa salsa condite l'insalata. Prima di frullare i pomodori secchi è preferibile sminuzzarli con il coltello, altrimenti la loro buccia fibrosa non si polverizzerà a sufficienza per ottenere una salsa omogenea.







## *mista al profumo di cocco*

### **Tempo**

circa 40'

### **Ingredienti per 6**

■ fagiolini g 300  
■ insalatina mista  
g 250 • 2 peperoni  
■ cocco ■ curry  
■ Tabasco ■ limone  
■ olio extravergine  
di oliva ■ sale

Lessate i fagiolini. Arrostiti i peperoni, spellateli, privateli dei semi e riduceteli a listerelle. Affettate a lamelle sottili la polpa di mezzo cocco. Mondate, lavate, sgocciolate l'insalatina e raccoglietela in una insalatiera insieme con i peperoni e il cocco. Preparate il condimento frullando circa g 100 di olio, un cucchiaino di curry, il succo di mezzo limone, poche gocce di Tabasco e un pizzico di sale. Condite l'insalata al momento di servirla.

## *riccia con frico e acciughe*

### **Tempo**

circa 20'

### **Ingredienti per 4**

■ indivia riccia g 300  
• 1 carota g 200  
■ grana grattugiato  
g 80 ■ 4 filetti  
di acciuga • aceto  
balsamico • olio  
extravergine di oliva  
■ sale • pepe

Preparate il frico: scaldare una padellina antiaderente del diametro di cm 20. Versatevi metà del grana, allargatelo con una spatola e cuocetelo senza girarlo: sarà pronto quando il formaggio si sarà fuso e comincerà a seccarsi sui bordi. Ripetete con il grana rimasto. Raschiate e tagliate a filetti la carota e mescolatela all'indivia spezzettata. Condite con una vinaigrette preparata con g 30 di olio, 1 cucchiaino di aceto balsamico, sale e pepe. Guarnite con i filetti di acciuga, divisi in due per il lungo, e completate con le cialde di formaggio (frico) spezzettate.

## *insalata greca con feta e olive*

### **Tempo**

circa 25'

### **Ingredienti per 4**

■ verdure miste  
(cipollotto, cetriolo,  
fagiolini, peperone)  
g 500 • formaggio  
feta ■ 150  
■ 20 olive kalamata  
■ 1 pomodoro  
• lattuga ■ olio  
extravergine di oliva  
• sale

Lessate al dente i fagiolini dopo averli spuntati, scolateli e tagliateli a tocchetti. Tagliate in piccola dadolata le altre verdure tranne il pomodoro che taglierete a spicchietti. Mescolate le verdure, i pomodori, i fagiolini e aggiungete alcune foglie di lattuga spezzettate, le olive kalamata snocciolate, la feta a cubetti, quindi condite con pochissimo sale e abbondante olio. La feta è un formaggio tipico greco: preparato con latte di pecora, ha pasta bianca molto compatta ed è piacevolmente salato, grazie alla lunga maturazione in salamoia. Si può sostituire con il quartirolo, molto meno salato.







## *estiva alla salsa di crescione*

### **Tempo**

circa 35'

### **Ingredienti per 6**

- carote g 250
- patatine g 250
- fagiolini g 250
- lattuga g 50
- crescione g 25
- 1 uovo sodo ■ menta
- olio extravergine
- sale • pepe

Tagliate le carote e le patate a rondelle, quindi lessatele insieme a vapore, poi salatele. Spuntate i fagiolini e lessateli per 10' in acqua bollente leggermente salata, scolateli e apriteli a metà per il lungo. Aggiungete la lattuga alle verdure lessate e ormai fredde. Preparate la salsa frullando, a bassa velocità, l'uovo sodo con g 120 di olio, g 50 di acqua, alcune foglie di menta, sale, pepe e il crescione a pezzetti. Condite l'insalata e servite.

## *di fagiolini con crespelle verdi*

### **Tempo**

circa 50'

### **Ingredienti per 6**

- fagiolini lessati g 350 • latte g 250
- indivia riccia g 180
- piselli lessati g 150 • ravanelli g 150 ■ farina g 140
- spinaci lessati g 100 ■ pinoli g 60
- 3 uova ■ grana grattugiato • limone
- olio extravergine di oliva ■ sale

Frullate gli spinaci con 2 uova, unite g 90 di farina, g 170 di latte, sale e mescolate ottenendo una pastella liscia e fluida. Fate una seconda pastella con il terzo uovo, sale, la farina e il latte rimasti. Ungete una padella, scaldatela e versate un mestolino di pastella verde e uno di pastella bianca in modo che mescolandosi si ottenga una crespella screziata. Cuocete le crespelle per 2' per lato, preparandone 6. Inumidite g 40 di pinoli, passateli nel sale, distribuiteli su una placca e fateli asciugare per 15' in forno a 135 °C. Mescolate l'indivia con i fagiolini, a pezzetti, i piselli, i ravanelli a lamelle, i pinoli e le crespelle arrotolate e affettate. Frullate i pinoli rimasti con g 30 di olio, sale, il succo di mezzo limone e un cucchiaino di grana e condite.

## *con crostini piccanti*

### **Tempo**

circa 20'

### **Ingredienti per 6**

- cicorino g 100
- indivia riccia g 100
- lattughini g 100
- 3 cetriolini sott'aceto
- 2 fette di pane
- 1 scalogno • paprica
- aceto rosso ■ olio extravergine • sale

Pennellate di olio le fette di pane, cospargetele di paprica piccante, tostatele in forno, poi tagliatele a cubetti. Intanto tagliate il cicorino a listerelle e smiuzzate l'indivia; mescolate in una insalatiera i lattughini con il cicorino e l'indivia, aggiungete i crostini piccanti e condite l'insalata, solo al momento di portarla in tavola, con una salsa ottenuta frullando 1 scalogno, prima sbollentato, con g 70 di olio, i cetriolini, sale e 3 cucchiainate di aceto rosso.







## *insalata di limoni*

**Tempo**

circa 10'

più la marinatura

**Ingredienti per 4**

- 6 grossi limoni non trattati
- maggiorana
- aglio fresco
- olio extravergine di oliva
- sale
- pepe in grani

Lavate molto bene i limoni. Tagliateli a spicchi, metteteli in una ciotola, conditeli con sottili fettine di aglio, foglioline di maggiorana, sale, un filo di olio, una generosa macinata di pepe e lasciateli macerare almeno per 30', poi serviteli come accompagnamento di piatti di pesce o di carne ai ferri. I limoni da insalata sono di grosse dimensioni, hanno una buccia spessa e profumata e sono molto ricchi di succo dal sapore decisamente poco agro.

## *di cipolle rosse all'aceto*

**Tempo**

circa 40'

**Ingredienti per 4**

- cipolle rosse g 750
- 1 peperone rosso
- capperi
- peperoncino
- zucchero
- aceto
- olio extravergine di oliva
- sale
- pepe

Pelate e tagliate ■ spicchi le cipolle. Fatele bollire per 5' in un tegame con un cucchiaio di olio, sale, pepe, un cucchiaio di zucchero, un bicchiere di acqua, mezzo di aceto, quindi spegnete e lasciatele raffreddare nel liquido di cottura. Arrostite il peperone, sbucciatelo, liberatelo di semi e filamenti poi tagliatelo a falde. Frullate una cucchiata di capperi con g 50 di olio, sale, mezzo peperoncino, ottenendo una salsa. Mettete in una insalatiera gli spicchi di cipolla freddi con le falde di peperone, condite con la salsa e portate in tavola.

## *di finocchi e pompelmo rosa*

**Tempo**

circa 30'

**Ingredienti per 4**

- finocchi kg 1
- sedano bianco g 300
- cetrioli g 300
- 4 pompelmi
- 4 fette di pane
- limone
- cerfoglio
- prezzemolo
- menta
- aglio
- olio extravergine di oliva
- sale
- pepe

Pelate a vivo gli spicchi dei pompelmi. Spuntate i finocchi, togliete tutte le guaine esterne più fibrose, poi tagliateli a fette sottili. Spuntate le coste di sedano e tagliatele a cubetti; pelate i cetrioli, svuotateli dei semi e riduceteli in dadolata. Strofinare le fette di pane con uno spicchio di aglio, tostatele in forno, quindi tagliatele a cubetti. Mettete tutte le verdure in un piatto da portata piuttosto profondo, aggiungete i crostini di pane e, al momento di servire, condite con una citronnette preparata nel frullatore con il succo di un limone, sale, pepe, circa g 80 di olio e 1 cucchiaino di trito delle 3 erbe.







## *indivia, mela, uva e pinoli*

### **Tempo**

**circa 10'**

### **Ingredienti per 4**

- indivia riccia g 420
- aceto di mele g 40
- olio extravergine g 40
- miele di acacia g 30
- pinoli g 20
- 16 acini di uva
- 1 mela verde
- limone
- sale

Tagliate a dadini la mela, senza sbucciarla, e bagnatela con poco succo di limone per evitare che annerisca. Sfogliate l'indivia, tagliatela grossolanamente e mettetela in una ciotola con la mela, i pinoli e gli acini di uva. Emulsionate l'olio con il miele, l'aceto di mele e un pizzico di sale, condite l'insalata e servite. Volendo potete pelare i chicchi di uva ed eliminare i semi. Scegliete l'uva preferita: bianca, nera o moscato, per un tocco particolare.

## *papaia, pompelmo e cetrioli*

### **Tempo**

**circa 20'**

### **Ingredienti per 4**

- lattughino g 150
- 2 pompelmi
- 1 papaia
- 1 cetriolo
- 1 lime
- olio extravergine di oliva
- sale
- pepe in grani

Sciacquate e asciugate il lattughino. Pelate a vivo i pompelmi (lavorate su una ciotola per raccogliere il succo che gocciolerà). Sbucciate e fate a fettine il cetriolo. Togliete infine buccia e semi alla papaia e tagliatela a pezzetti. Riunite tutti gli ingredienti in un'insalatiera e mescolateli. Spremete il lime e unite il suo succo a quello del pompelmo. Scioglietevi un pizzico di sale e completate con una generosa macinata di pepe. Emulsionate al succo degli agrumi 3 cucchiaini di olio, condite l'insalata con questa profumata citronnette e servite.

## *pomodori e cipolle nei panini*

### **Tempo**

**circa 15'**

**più il riposo**

### **Ingredienti per 4**

- 4 panini di grano duro g 600
- 16 ravanelli
- 2 grossi pomodori
- 1 cipolla
- peperoncino fresco
- origano
- olio extravergine di oliva
- sale

Lavate i pomodori, maturi ma sodi, e tagliateli a spicchi. Tagliate la cipolla a rondelle sottilissime (sarebbe ideale tagliarla con l'affettatrice o la mandolina), i ravanelli a fettine e mescolate tutto in una ciotola. Condite con sale, olio, un pizzico abbondante di origano e un pezzetto di peperoncino tritato. Lasciate riposare per 1 ora in frigorifero in modo che le verdure si insaporiscano bene. Tagliate la calotta ai panini, svuotateli in parte della mollica, riempiteli con l'insalata e serviteli. Se utilizzerete l'origano fresco avrete un gusto delicato, mentre con quello secco darete una nota più decisa.







## *con cetrioli agri e salsa di cipollotto*

### **Tempo**

circa 40'

più la marinatura

### **Ingredienti per 6**

- cetrioli g 450
- 4 pomodori g 400,
- spicchi
- 1 cipollotto g 150
- lattughino g 100
- aglio ■ timo
- maggiorana ■ aceto
- olio extravergine di oliva ■ sale

Pelate i cetrioli, tagliateli a spicchi, salateli e lasciateli spurgare per 30'. Strizzateli e trasferiteli in una ciotola. Scaldate g 150 di aceto con 2 spicchi di aglio, un rametto di timo e uno di maggiorana. Prima del bollore spegnete, versate il liquido sui cetrioli e fateli marinare per 1 ora. Intanto tagliate il cipollotto in due per il lungo, avvolgetelo in un foglio di alluminio e infornatelo a 180 °C per 20'. Infine sfornatelo, liberatelo dall'involucro, tagliatelo a pezzi e frullatelo con g 40 di olio, g 50 di acqua e sale ottenendo una salsa cremosa. Mescolate tutte le verdure e conditele con la salsa di cipollotto.

## *croccante al formaggio*

### **Tempo**

circa 15'

### **Ingredienti per 4**

- formaggio
- quartirolo g 80
- 8 pomodorini
- ciliegia • 1 finocchio
- 1 piccola cipolla
- rossa ■ aceto • olio
- extravergine ■ sale
- pepe in grani

Spuntate ed eliminate le guaine più dure del finocchio e tagliatelo molto finemente con l'affettatrice o la mandolina. Tritate la cipolla. Tagliate a spicchietti i pomodorini. Riducete a dadini il formaggio. In un'insalatiera raccogliete tutti gli ingredienti e mescolateli. Per il condimento preparate una vinaigrette emulsionando 3 cucchiaini di olio con 1 di aceto, sale e un'abbondante macinata di pepe. Condite l'insalata solo al momento di servire.

## *Tutti i colori dell'aceto*

Di vino rosso o bianco, di mele o di miele l'aceto è indispensabile per condire le insalate: dalle delicate lattughe ai robusti crauti o alle saporite cipolle. Ci si può sbizzarrire aromatizzandolo con frutti di bosco (lamponi, fragole, ribes o mirtilli), pepe (bianco, nero o verde), coriandolo e cumino, erbe aromatiche intense (salvia, rosmarino, timo). E per finire, con un ottimo aceto, possiamo conservare le verdure preferite per gustarle tutto l'anno.







insalate

con

# carne

Pollo e manzo, maiale e coniglio: l'estate è la stagione in cui siamo portati a consumare meno carne. A meno che non sia servita fredda, in forma di piatti invitanti, magari con abbinamenti insoliti: per esempio, con melone bianco e fragole che rinfrescano la lonza tagliata a cubetti; o con l'uva che addolcisce i fusi di pollo sfilacciati. E per condimento, spazio alla fantasia con sherry, Tabasco, aceto balsamico.







## *lonza al melone bianco*

**Tempo**  
circa 30'

**Ingredienti per 4**

■ lonza di maiale  
g 500 ■ melone  
bianco g 500  
■ 8 fragole  
■ lattughino ■ sherry  
■ aceto ■ olio  
extravergine ■ sale

**ricette della  
pagina precedente**

Tagliate la lonza a cubetti di un paio di centimetri di lato, salatela e saltatela in padella, a fuoco vivo, con 1 cucchiaio di olio caldo, facendola rosolare bene: occorreranno circa 5-6'. Lasciate raffreddare la lonza, poi distribuitela nei piatti da porzione, mescolandola con triangolini di polpa di melone bianco, fragole a spicchi e lattughino. Preparate una salsa frullando brevemente, alla massima velocità, 3 cucchiaini di sherry, g 80 di olio, un pizzico di sale e un cucchiaio di aceto. Condite con questa salsa, e a piacere completate con una macinata di pepe.

## *lingua e cipolle di Tropea*

**Tempo**

circa 30'

**Ingredienti per 6**

■ sedano g 250  
■ 2 cetrioli g 250  
■ lingua salmistrata  
■ fette g 200  
■ misticanza g 180  
■ cipolle di Tropea  
g 150 ■ pane g 120  
■ senape ■ aceto di  
mele ■ limone ■ olio  
extravergine ■ sale

Tagliate il sedano a listerelle. Affettate sottilmente le cipolle e immergetele in acqua fredda per 10'. Sbucciate i cetrioli, affettateli a nastro e lasciateli a bagno in acqua e ghiaccio per 10'. Eliminate la crosta del pane, tagliatelo a dadini e metteteli su una placca. Ungeteli con un filo di olio e spruzzateli con qualche goccia di limone, poi infornateli a 180 °C per 5-6'. Distribuite nei piatti la misticanza, le cipolle, il sedano, i cetrioli, i dadini di pane e la lingua tagliata a striscioline. Condite con un'emulsione preparata con 3 cucchiaini di olio, sale, un cucchiaino di senape e due cucchiaini di aceto di mele.

## *ali di pollo all'aceto balsamico*

**Tempo**

circa 50'

**Ingredienti per 6**

■ 12 ali di pollo  
■ 1 grossa cipolla  
■ 1 cespo di scarola  
■ aceto balsamico  
■ olio extravergine  
di oliva  
■ sale ■ pepe

Spuntate le ali di pollo, mettetele in una teglia, conditele con olio, sale, pepe e infornatele a 200 °C per circa 30'; sfornatele e spolpatele. Mentre cuociono le ali, affettate a velo la cipolla, rosolatela con un cucchiaio di olio, salatela e sfumatela con un cucchiaio di aceto balsamico. In una larga padella scottate brevemente la scarola a tocchetti, in pochissimo olio; unitevi la polpa delle ali, la cipolla rosolata, saltate il tutto per 1' e servite tiepido.







## *insalata di manzo affumicato e scamorza*

**Tempo**

circa 20'

**Ingredienti per**

- manzo affumicato g 120 • peperone g 160 • scamorza affumicata g 80
- 4 pomodori
- basilico • lattuga
- olio extravergine
- sale ■ pepe

Tagliate il peperone a bastoncini, il manzo affumicato a cubetti, i pomodori, non troppo maturi, a fettine e mettete tutto in una capace ciotola con la lattuga spezzettata. Preparate il condimento frullando, a bassa velocità, g 80 di olio, una dozzina di foglie di basilico, un pizzico di sale e uno di pepe: otterrete una salsa fluida. Distribuite l'insalata nei piatti, conditela con la salsa al basilico e completatela con sottili fettine di scamorza arrotolate a rosetta.

## *fusi di pollo e uva*

**Tempo**

circa 50'

più la marinatura

**Ingredienti per**

- fusi di pollo g 600
- acini di uva bianca ■ nera g 200
- lattughine g 70
- limone ■ Tabasco
- origano ■ prezzemolo
- peperoncino • olio extravergine di oliva
- sale

Mettete i fusi in una pirofila, conditeli con olio, sale, origano, prezzemolo e peperoncino tritati e fateli marinare per 3 ore, quindi infornateli a 200 °C per 40'. Non appena saranno cotti, sfornateli, spelateli e spolpateli sfilacciando la polpa. Distribuite i fusi in un capace piatto su un letto di lattughino, unendo gli acini di uva tagliati a metà e privati dei semi. Condite l'insalata con un'emulsione di olio, sale, Tabasco e succo di limone. Questa ricetta può essere preparata anche con altre parti del pollo: alette, petto o avanzi di pollo arrosto.

## *alghe e coniglio*

**Tempo**

circa 40'

**Ingredienti per**

- lombata di coniglio g 200 • scarola g 150 ■ alghe disidratate ■ 30
- sesamo g 20
- brodo vegetale
- limone ■ salsa di soia ■ olio extravergine di oliva

Mettete le alghe in una ciotola e tenetele in acqua fredda per circa 25' ad ammorbidire. Intanto lessate nel brodo vegetale il coniglio per circa 10', poi tagliatelo a fettine sottili. Scolate le alghe, asciugatele e saltatele in padella a fuoco medio con 2 cucchiaini di olio, quindi dopo 2' unite 2 cucchiaini di salsa di soia, il succo di mezzo limone e il sesamo e cuocete ancora per 1'. Spezzettate la scarola, conditela con 1 cucchiaino di olio, disponetela sui piatti, distribuitevi sopra le alghe e le fettine di coniglio. Grazie alla presenza delle alghe e della salsa di soia in questa preparazione non è necessario l'uso del sale.







## *coda di bue in insalata*

**Tempo**  
circa 20'

**Ingredienti per 6**  
■ coda di bue lessata  
g 500 ■ cannellini  
lessati g 150  
■ cipolla g 60  
■ 2 pomodori  
■ lime ■ timo ■ olio  
extravergine di oliva  
■ sale ■ pepe

Spolpate la coda, poi sfilacciatela e mettetela in una capiente insalatiera. Aggiungetevi i cannellini, i pomodori tagliati a dadini, un pizzicone di foglie di timo e la cipolla affettata molto sottile. Condite con circa g 60 di olio, il succo e la scorza grattugiata di mezzo lime, sale e pepe e servite. Non sempre è facile trovare la coda di bue che può essere sostituita con g 300 di altra carne di manzo lessata: l'importante però è che sia morbida e tenera.

## *coniglio in salsa tonnata*

**Tempo**  
circa 1 ora

**Ingredienti per 4**  
■ polpa di coniglio  
g 270 ■ patata g 200  
■ tonno sott'olio g 150  
■ capperi g 30  
■ 2 uova ■ sedano  
■ indivia riccia  
■ lattuga romana  
■ aglio ■ prezzemolo  
■ senape ■ aceto  
■ olio extravergine  
di oliva ■ sale ■ pepe

Lessate la patata, sbucciatela e tagliatela a cubetti. Fate rassodare le uova e sgusciatele. Rosolate la polpa di coniglio, tagliata a pezzetti, a fuoco vivo per 10' con 1 cucchiaio di olio, un pizzico di sale e uno di pepe, poi spegnete e lasciatela raffreddare. Preparate la salsa frullando il tonno, i capperi (se sotto sale sciacquateli e asciugateli), i tuorli sodi, una fetta di aglio, un cucchiaino di senape, g 100 di olio, 8 cucchiari di aceto, sale, pepe e un ciuffetto di prezzemolo tritato. Versate nei piatti la salsa, copritela con le insalate spezzettate, i cubetti di patata, il sedano tagliato a filetti sottili, il coniglio e servite. Per questa ricetta è stata usata la sella di coniglio, ma la polpa della coscia è ugualmente adatta.

### *Aceto balsamico*

L'aceto balsamico Igp di Modena e il Tradizionale sono doni preziosi di una sapiente e lunga lavorazione: la selezione delle uve, la cottura del mosto e l'invecchiamento in piccole botti. Mentre il primo, fluido e leggermente agro, può essere aggiunto in cottura o emulsionato con l'olio, il secondo, denso e vellutato, va usato rigorosamente a crudo e a poche gocce alla volta: la sua intensità non ha bisogno di altro per essere valorizzata.







insalate

con

# legumi

Lenticchie di Castelluccio e fagioli bianchi di Spagna, ceci e cannellini, fave e borlotti. Che siano secchi, freschi o già lessati, i legumi sono uno degli elementi più preziosi di un'insalata estiva: offrono sapori e consistenze che si adattano a ogni possibile abbinamento, con formaggi, uova, pesce o carne; e danno un apporto proteico che rende ogni ricetta, anche solo vegetariana, un perfetto piatto unico.







## *lenticchie, spinaci e Montasio*

### **Tempo**

circa 10'

### **Ingredienti per 4**

■ lenticchie lessate

g 250 • misticanza

g 150 • formaggio

Montasio g 120

• spinaci novelli g

50 ■ 1 tuorlo

■ 1 limone ■ olio

extravergine

di oliva ■ sale ■ pepe

*ricetta della*

*pagina precedente*

Mescolate in un'insalatiera la misticanza, gli spinaci novelli e le lenticchie. Tagliate a listarelle il formaggio e distribuitelo sull'insalata. Preparate il condimento, amalgamando, a mano o nel frullatore, il tuorlo d'uovo con un pizzico di sale, uno di pepe, il succo di mezzo limone e 3 cucchiaini di olio. Condite e servite l'insalata. Tutti i legumi, escluse le lenticchie di Castelluccio che sono molto piccole, hanno bisogno di essere messi in ammollo prima della cottura. L'ammollo serve a reidratare i legumi e a rendere più veloce e omogenea la loro cottura: dalle poche ore per le lenticchie fino a due giorni per i ceci. Altra cosa importante: salateli solo a fine cottura.

## *legumi misti nel nido*

### **Tempo**

circa 20'

### **Ingredienti per 4**

■ cicorino g 100

• indivia belga g 100

■ ceci lessati g 80

■ cannellini lessati

g 80 ■ fave sgranate

g 80 ■ 2 uova sode

■ senape ■ aceto

■ peperoncino

■ olio extravergine

■ oliva ■ sale

Sbollentate per 1' le fave e sbucciatele. Tagliate a striscioline il cicorino e la belga, mescolatele e formate, in 4 ciotole, altrettanti nidi nel cui centro metterete, equamente divisi, i ceci, i cannellini e le fave. Preparate il condimento frullando, a bassa velocità, g 40 di olio con un cucchiaino di senape, 2 cucchiaini di aceto, i tuorli delle uova sode, sale e peperoncino ■ piacere: dovrete ottenere una salsa omogenea. Condite l'insalata immediatamente prima di portarla in tavola per non far perdere fragranza al cicorino e all'indivia belga.

## *fagioli dell'occhio all'aceto balsamico*

### **Tempo**

circa 25'

### **Ingredienti per 4**

■ lattughini g 200

■ fagioli dell'occhio

lessati g 150 ■ piattoni

verdi g 100 ■ aceto

balsamico • olio

extravergine ■ sale

Lessate i piattoni in acqua bollente non salata per 15'. Scolateli e raffreddateli sotto l'acqua corrente. Mettete in una insalatiera i lattughini, aggiungete i fagioli dell'occhio, i piattoni spezzettati e mescolate. Preparate il condimento sciogliendo in un cucchiaino di aceto balsamico un pizzico di sale, emulsionate poi con 3 cucchiaini di olio. Condite l'insalata e lasciate insaporire qualche minuto prima di servire.







## *bianchi di Spagna con pomodori e lattuga*

**Tempo**  
circa 10'

**Ingredienti per 4**

▪ fagioli bianchi di Spagna lessati g 400  
▪ 3 pomodori g 400  
• lattuga g 80  
▪ finocchietto  
▪ arancia ▪ limone  
▪ olio extravergine di oliva ▪ sale ▪ pepe

Lavate la lattuga, sgocciolatela, spezzettatela e mettetela in un largo piatto con i fagioli di Spagna e i pomodori, tagliati a grossi spicchi. Frullate g 60 di olio con il succo di un limone e un pizzico di sale; aggiungetevi un trito fine di finocchietto, una brunoise (dadolata finissima) di scorza di arancia. Versate il condimento sull'insalata solo al momento di servire. Completate con una generosa macinata di pepe e portate in tavola.

## *di Castelluccio con ceci e salmone*

**Tempo**  
circa 30'

**Ingredienti per 4**

▪ salmone g 350  
▪ ceci lessati g 300  
▪ lenticchie di Castelluccio g 200  
• cipolla rossa g 50  
• olio extravergine g 40 ▪ prezzemolo  
▪ sale

Lessate le lenticchie in acqua bollente per 20' (devono risultare cotte ma consistenti) e salatele solo a fine cottura. Tagliate la cipolla a cubetti e lasciatela per 10' in acqua fredda a spurgare, così il sapore risulterà più delicato. Tagliate a dadi il salmone e rosolatelo per circa 10' in una padella antiaderente senza grassi salandolo a fine cottura. Scolate le lenticchie ormai cotte, mescolatele con i ceci e la cipolla ben scolata, condite con l'olio profumato con un pizzico di prezzemolo tritato. Servite l'insalata di lenticchie tiepida con il salmone ben caldo.

## *tris di fagioli e taccole*

**Tempo**  
circa 20'

**Ingredienti per 6**

▪ cannellini lessati g 200 • borlotti lessati g 200  
▪ fagioli rossi lessati g 100 ▪ taccole g 100 ▪ 3 uova  
▪ timo ▪ senape  
▪ aceto rosso • olio extravergine di oliva  
▪ sale

Lessate le taccole in acqua bollente leggermente salata. Cuocete le uova per 10', sgusciatele ed eliminate gli albumi. Mescolate i tre tipi di fagioli in un'insalatiera. Tagliate a pezzetti le taccole poi unitele al tris di fagioli. Mettete nel bicchiere del frullatore i tuorli sodi, un cucchiaino di senape, 3 cucchiaini di olio, uno di aceto e un pizzico di sale. Frullate finché la salsa non sarà perfettamente omogenea, mescolatela con il misto di legumi e completate con un pizzico di foglie di timo. Le taccole sono dette anche piselli mangiatutto: varietà di piselli molto tenera e di sapore delicato.







## *fagiolina del Trasimeno alla menta*

**Tempo**  
circa 50'

**Ingredienti per 4**

- fagiolina del Trasimeno g 250
- pancetta tesa g 30
- menta fresca
- olio extravergine di oliva • sale
- pepe

Versate la fagiolina in g 750 di acqua fredda, portate a bollore e lasciate cuocere per 35'. Tagliate a dadini la pancetta e fatela rosolare in 3 cucchiaini di olio per 2-3'. Aggiungete la fagiolina, cotta e scolata, e proseguite la cottura, a fuoco vivo, per altri 3-4'. Fate intiepidire, salate, pepate e aromatizzate con 7-8 foglie di menta tagliuzzate. La fagiolina del Trasimeno è un piccolissimo fagiolo consumato fin dal tempo degli Etruschi: è un presidio Slow Food.

## *insalata mista con cannellini*

**Tempo**  
circa 30'

**Ingredienti per 4**

- fagiolini g 400
- peperone giallo g 300 • pomodori g 300
- cannellini lessati g 250
- cipolla bianca g 50
- rucola g 50 • aglio
- aceto balsamico
- olio extravergine di oliva • sale • pepe

Spuntate i fagiolini, lessateli in acqua bollente salata e scolateli al dente. Riducete a listerelle il peperone e a rondelle i pomodori, che dovranno essere molto sodi. Raccogliete tutte le verdure in una capace insalatiera e aggiungete i cannellini. Per la salsa: affettate la cipolla a velo, soffriggetela in circa g 30 di olio, unite uno spicchio d'aglio tritato, la rucola tagliuzzata, lasciate stufare il tutto per 2' poi sfumate con 2 cucchiainate di aceto balsamico; salate e pepate. Condite l'insalata preparata con la salsa lasciata raffreddare e servite.

## *fagioli neri e code di gambero*

**Tempo**  
circa 1 ora • 20' più l'ammollo

**Ingredienti per 4**

- 12 code di gambero sgucciate g 240 • fagioli neri secchi g 100
- 1 scalogno • alloro
- olio extravergine di oliva • sale

Ammollate i fagioli per una notte, scolateli e lessateli con lo scalogno, sbucciato e tagliato in due, e una foglia di alloro per 70' circa, salandoli solo verso la fine della cottura: il sale messo all'inizio della cottura fa indurire la buccia dei fagioli. Rosolate le code di gambero in padella in 3 cucchiaini di olio, per 4'. Scolate i fagioli, eliminate l'alloro e lo scalogno e distribuiteli in piattini singoli appoggiandoli su altre due foglie di alloro. Sistematevi sopra 3 code di gambero, poi condite con il loro fondo di cottura e un filo di olio crudo. I fagioli neri sono un legume tipico del Centro e Sud America.







# Indice

## Con pesce

|  |    |
|--|----|
| Melone e gamberi                       | 6  |
| Pesche e polpo                         | 6  |
| Pomodori canditi e merluzzo            | 6  |
| Peperoni all'agro con cernia           | 8  |
| Agrumi, pera e scampi                  | 8  |
| Piattoni con tonno fresco marinato     | 8  |
| Verdure crude e cotte con sgombri      | 10 |
| Frutta esotica e scampi                | 10 |
| Ratatouille tiepida con pescatrice     | 10 |
| Moscardini su pomodori e finocchi      | 12 |
| Rucola, indivia e rotolini di sogliola | 12 |

## Di pasta e riso

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Orecchiette fredde con fave e piselli | 16 |
| Insalata di riso integrale            | 16 |
| Boccoli, cozze e seppie               | 16 |
| Riso freddo con alici marinate        | 18 |
| Fusilli estivi                        | 18 |
| Conchiglie con verdure                | 18 |
| Riso Patna, zafferano e pesce         | 20 |
| Riso aromatico con finocchio          | 20 |
| Farfalline ai finferli sott'olio      | 20 |
| Ditaloni con salsa di pinoli e uova   | 22 |
| Spaghetti integrali freddi            | 22 |

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Riso di ferragosto                   | 22 |
| Conchiglie fredde con pollo al curry | 24 |
| Ruote con sottaceti e rucola         | 24 |
| Riso Thai vegetariano                | 24 |

## Con cereali

|   |    |
|---|----|
| Insalata di miglio con capperi e acciughe | 28 |
| Farro, orzo e calamaretti                 | 28 |
| Cuscus di mare                            | 28 |
| Burghul con triglie e tofu                | 30 |
| Farro, pompelmo e scampi                  | 30 |
| Cuscus e crudità                          | 30 |
| Orzo al pesto di olive                    | 32 |
| Burghul e seppie in umido                 | 32 |
| Cuscus al pesce spada nel cocco           | 32 |

## Con verdure

|   |    |
|---|----|
| Mista al caciocavallo                   | 38 |
| Patate, taccole e alghe giapponesi      | 38 |
| Crudità al sedano                       | 38 |
| Mista al profumo di cocco               | 40 |
| Riccia con frico e acciughe             | 40 |
| Insalata greca con feta e olive         | 40 |
| Estiva alla salsa di crescione          | 42 |
| Di fagiolini con crespelle verdi        | 42 |
| Con crostini piccanti                   | 42 |
| Insalata di limoni                      | 44 |
| Di cipolle rosse all'aceto              | 44 |
| Di finocchi e pompelmo rosa             | 44 |
| Indivia, mela, uva e pinoli             | 46 |
| Papaia, pompelmo e cetrioli             | 46 |
| Pomodori e cipolle nei panini           | 46 |
| Con cetrioli agri e salsa di cipollotto | 48 |
| Croccante al formaggio                  | 48 |

## Con carne

|   |    |
|---|----|
| Lonza al melone bianco                  | 52 |
| Lingua e cipolle di Tropea              | 52 |
| Ali di pollo all'aceto balsamico        | 52 |
| Insalata di manzo affumicato e scamorza | 54 |
| Fusi di pollo e uva                     | 54 |
| Alghe e coniglio                        | 54 |
| Coda di bue in insalata                 | 56 |
| Coniglio in salsa tonnata               | 56 |

## Con legumi

|  |    |
|--|----|
| Lenticchie, spinaci e Montasio           | 60 |
| Legumi misti nel nido                    | 60 |
| Fagioli dell'occhio all'aceto balsamico  | 60 |
| Bianchi di Spagna con pomodori e lattuga | 62 |
| Di Castelluccio con ceci e salmone       | 62 |
| Tris di fagioli e taccole                | 62 |
| Fagiolina del Trasimeno alla menta       | 64 |
| Insalata mista con cannellini            | 64 |
| Fagioli neri e code di gambero           | 64 |

Inserto redazionale riservato ai lettori  
de La Cucina Italiana  
Registrazione del Tribunale di Milano  
n. 2380 del 15-5-1951

Direttore responsabile: Paolo Cavaglione

Proprietà letteraria e artistica riservata  
©2011 by Editrice Quadratum S.p.A.  
piazza Aspromonte 13, 20131 Milano

Supplemento al numero 8  
de La Cucina Italiana agosto 2011

Finito di stampare nel mese di luglio 2011  
da Rotolito Lombarda, Cernusco sul Naviglio





PIÙ GUSTO  
AD OGNI GUSTO



[www.ponti.com](http://www.ponti.com)





PATATINE



CARNE



UOVA



FRUTTA



PIÙ GUSTO  
AD OGNI GUSTO.



[www.ponti.com](http://www.ponti.com)